

## **I KC Sciacca Terme e KC Sciacca Monte Kronio aderiscono alla Giornata Mondiale contro l'Ictus cerebrale**

admin, 30 ottobre 2020, 15:45

I Kiwanis Club Sciacca Terme e Monte Kronio aderiscono alla giornata Mondiale contro l'ictus cerebrale del 29 Ottobre 2020, promuovendo una campagna di sensibilizzazione per l'adozione di uno stile di vita sano per prevenire l'insorgenza di una patologia altamente invalidante.

L'ictus cerebrale è causato dall'improvvisa chiusura o rottura di un vaso cerebrale e dal conseguente danno alle cellule cerebrali dovuto dalla mancanza dell'ossigeno e dei nutrienti portati dal sangue (ischemia) o alla compressione dovuta al sangue uscito dal vaso (emorragia cerebrale)

L'ICTUS si può prevenire in due modi: cambiando stile di vita, adottando abitudini più sane ed eseguendo regolarmente esami di screening e controllo di pressione arteriosa, fibrillazione atriale, glicemia e colesterolo.

### **PREVENIRE si può Ecco come**

#### **" SMETTERE DI FUMARE**

Abbandonare la sigaretta riduce con effetti quasi immediati il rischio di incorrere in un ICTUS.

#### **" SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA**

Una dieta sana ed equilibrata contribuisce anche a ridurre il peso corporeo, un'altra buona norma nella prevenzione dell'ICTUS.

#### **" FARE MOVIMENTO**

Un'attività fisica regolare consente di moderare il peso, abbassare la pressione, ridurre il colesterolo cattivo a favore di quello buono, diminuire i grassi nel sangue e rafforzare i vasi sanguigni. In poche parole l'attività fisica è fondamentale per ridurre i fattori di rischio ICTUS.

**Prevenzione ICTUS**



## **29 Ottobre 2020 Giornata mondiale contro l'ICTUS**



È possibile prevenire  
3 ICTUS su 4  
causati dalla  
FIBRILLAZIONE  
ATRIALE

Controlla  
la **PRESSIONE**  
e la **FIBRILLAZIONE**  
**ATRIALE**

Per maggiori informazioni consulta il sito  
[www.prevenzioneictus.it](http://www.prevenzioneictus.it)

**Dal 26 al 31  
Ottobre**

**Controllo gratuito della PRESSIONE  
e della FIBRILLAZIONE ATRIALE**

con la tecnologia Microlife AFIB

